

Präventionskampagne Routinier 70plus:

So bleiben Sie im Alter fit und sicher am Steuer

Seit Anfang Jahr müssen Senioren mit Führerschein erst mit 75 Jahren zur medizinischen Kontrolle. Bisher lag die Schwelle bei 70. Mit Tipps und Übungen will eine neue Präventionskampagne die Eigenverantwortung von älteren Menschen am Steuer stärken.

Sind Senioren am Steuer tatsächlich die Hauptrisikogruppe bei Verkehrsunfällen? Ein Blick in die Unfallstatistik zeigt: Junglenker bis 20 verursachen kilometerbereinigt am meisten Unfälle mit Todesopfer und Schwerverletzten. Mit zunehmendem Alter der Lenker sinkt dann die Zahl der Unfälle. Ab 65 steigen die Unfallzahlen dann allerdings wieder merklich an. Dies hängt einerseits damit zusammen, dass Sehkraft und Gehör mit zunehmendem Alter abnehmen und auch die Informationsverarbeitung und damit die Reaktionsfähigkeit nachlassen. Andererseits wollen immer mehr Menschen auch im fortgeschrittenen Alter mobil bleiben. Vor allem in ländlichen Gebieten sind ältere Menschen auf das eigene Auto angewiesen.

Eigenverantwortung fördern

Dank einer Initiative des aargauischen SVP-Nationalrates, Maximilian Reimann, gilt seit Anfang dieses Jahres die neue Regelung, wonach die verkehrsmedizinische Kontrolluntersuchung erstmals ab 75, also 5 Jahre später als bis anhin, zu erfolgen hat. Dennoch ist es wichtig, dass sich Seniorinnen und Senioren bereits ab 70 mit ihrer Fahreignung befassen.

Die neue Präventionskampagne «Routinier 70plus» richtet sich deshalb gezielt an Autofahrerinnen und Autofahrer ab 70 Jahren. Sie vermittelt einfach und verständlich, mit welchen Übungen und Selbsttests sie sich am Steuer fit halten, mit welchen Hilfsmitteln sie Körper und Geist trainieren und die theoretischen Verkehrskennnisse auf-



Die «Routinier 70plus»-Kampagne zielt darauf ab, dass Lenker über 70 Jahre im Strassenverkehr sicher und mobil bleiben. Foto: 123RF.com

frischen können. So leistet «Routinier 70plus» einen wichtigen Beitrag, damit diese Altersgruppe sicher mobil bleibt.

Die Kampagne möchte insbesondere die Eigenverantwortung der Routiniers fördern, mögliche Lösungsansätze zur Minimierung der Risiken im Strassenverkehr sowie Alternativen zur Mobilität aufzeigen. Dank einfach zugänglichen Übungen und Testmöglichkeiten motiviert die Kampagne dazu, jetzt aktiv zu

werden, um dem medizinischen Check mit 75 gelassen entgegenzusehen.

Der Strassenverkehr wird immer dichter, die Signalisierungen und Gesetze ändern sich und die technischen Ausrüstungen in modernen Fahrzeugen werden immer komplexer. Um so mehr gilt: Sicheres Autofahren basiert auf lebenslangem Lernen und Weiterbilden. ■

Infos: www.routinier70plus.ch



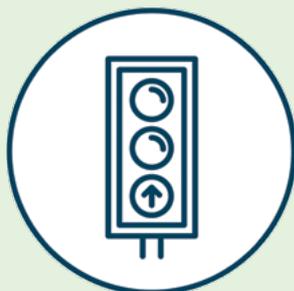
Gehirntraining

Dieser Bereich der Website www.routinier70plus.ch bietet ein massgeschneidertes Gehirntraining für höchste Effektivität. Erstellen Sie Ihren persönlichen Trainingsplan, der Ihren Tageszielen und Ihrem Leistungsstand entspricht und erhalten Sie am Ende ein detailliertes Leistungsprofil, das Ihnen Auskunft gibt, wie fit Sie sind.



Fahrpraxis

Hier überprüfen Sie im Rahmen eines Quiz, wie Sie mit typischen Situationen im Strassenverkehr zurecht kommen. Wissen Sie beispielsweise, wodurch das Antiblockiersystem (ABS) ausgelöst wird, worauf Sie bei Kindern am Fahrbahnrand achten sollen oder wie viel Abstand man beim Überholen eines Velos einhalten sollte?



Theoriewissen

In diesem Bereich können Sie Ihr Theoriewissen auf spielerische Weise testen und überprüfen, ob Ihr Wissen zur Fahrtheorie up to date ist. Wissen Sie beispielsweise, wie der Fussgängervortritt in der Tempo-30-Zone oder der Vortritt im Kreisverkehr geregelt ist und wie man bei starkem Verkehr richtig in die Autobahn einfährt? Viel Spass beim Erkunden!



Bewegungsübungen

Körperliches Training lohnt sich in jedem Alter. Sie erhalten sich damit Kraft, Fitness, Koordination und Beweglichkeit. Das erleichtert Ihnen auch die Drehbewegungen beim Autofahren für den Seitenblick beim Abbiegen und den Blick nach hinten beim Wenden, Parkieren und Rückwärtsfahren. Hier erfahren Sie, wie Sie das schaffen.